

**ライバルの対決  
デッドヒートに応援も沸いた**

6月3日、郡中体連陸上大会

**広報** 1992 **6** 月号 No. 352

**はまのみ**

今月の主な内容

- P 2~7 学校週5日制
- P 8~9 まちの話題
- P 10~11 みんなのひろば
- P 12~13 スポーツ
- P 15 病気一ロメモ  
こんには保健婦です
- P 16~17 ぐらしの情報

町の人口 15,725人(5月末)

- 男 7,559人
- 女 8,166人
- 世帯数 4,067世帯
- 転入 22人
- 転出 35人
- 出生 16人
- 死亡 10人



学校が土曜日を休む週五日制が、いよいよ全国一斉に九月から始まります。県内でもさまざま  
な意見が出され、説明会では保護者から質問が  
次々に出される様子がマスコミでも報道されま  
した。波佐見町内でも、育友会の総会や、青少  
年健全育成会議などで説明がされていますが、  
まだ十分に理解されていない面もあります。  
今月は、この学校五日制にスポットをあててみ  
ました。



# 学校も土曜が休みになります

## 月に一回9月から

いよいよ学校も週休二日制の時代に入ります。公立の幼稚園、小学校、中学校、高校などは、今年九月

の二期から、月に一回第二土曜日が休みになります。週休二日制は時代の流れであり、一般社会ではかなり進んでき



ていますが、学校でもその最初の段階が九月から始まりです。月曜から土曜まで、子どもたちは学校で勉強するものとの意識がありました。学制改革以来百二十年続いた学校六日制がいま終わりを告げることになります。

金融機関などは既に完全週休二日制を取り入れていますし、五月からは、国の行政機関も土曜日は全て休みになりました。それだけ、全国的に見れば、月に一回や二回を含めると、週休二日制が当たり前の時代になってきているわけです。

学校の先生たちの勤務条件も、当然週休二日制に向かわざるをえません。ほかの企業などに比べて労働条件が悪ければ、優秀な人材が集まらないのも事実です。

「自ら学び、考え  
行動する能力の育成」  
が課題

子どもたちの生活状態もまた、土曜日を休みにする大きな要因になっています。学校が終わると塾やけいこに通い、自由に遊びまわる時間

が非常に少ない子どもがたくさんいます。文部省が目標に掲げている「自ら学び、考え、行動する能力の育成」は、子どもたちを教育する課程として大切なことですが、現在の生活状態を見る限り難しい面がたくさんあります。天気が良くても家の中に閉じこもり、テレビゲームや漫画を見て過ごす子どもが増えています。子どもたち同志で群れ遊び、上級生からいろいろなことを学ぶことも大切なことの一つですが、今はあまり見かけなくなりました。

このようなことから、今の子どもたちは、自分自身で遊びを考えることさえできなくなっています。大人たちのお膳立てがなければ集団で行動することができないのです。新聞に、大学教授で心理学者の意見が載っていました。「大学でも、コンパがなかなかできない学生が増えた。音頭を取るリーダーが出てこない。へたすると先生がコンパの世話までしてやらないといけません。遊びで学ぶ社会性は、大きくなくなって急に身に付くものではない。そして、遊びができないと、創造的な活動もできない」

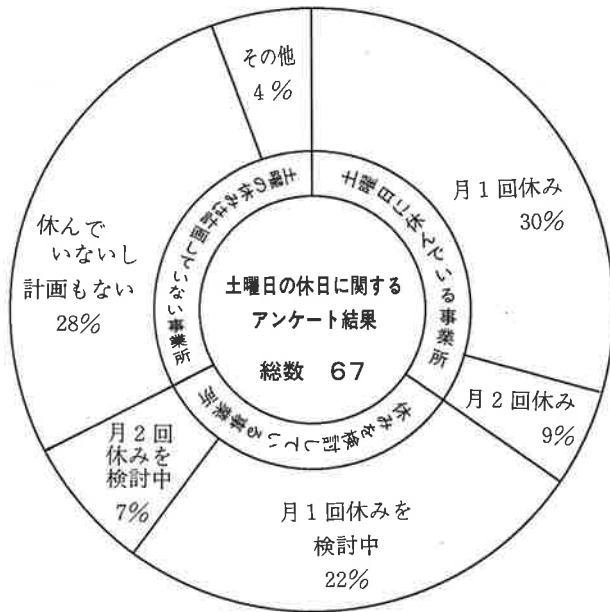


## 町内事業所の土曜日の休日に

## 関するアンケート調査結果

このアンケート調査は、町内の事業所の内、従業員10人以上の事業所で、陶磁器、建設業を中心に、土曜日の休みの状況などについて今年4月に行いました。

アンケート依頼件数は100件で、回収数は67件、67%の回収率です。



自然との触れ合いも少なくなっています。山で遊んだり、川に入って魚を捕ったりすることは、以前はごく当たり前のようにはできていましたが、今の子どもたちにはなかなかできません。

土曜日の休みは、こうした子どもたちにゆとりを与え、違う年齢の仲間との遊び、自然体験、社会体験、生活体験などを増やし、自分の力で行動できる能力を身に付けさせようというものです。

私たちの意識の中に当然のこととしてある「子どもは学校で学ぶもの」という考え、これからは変えていかなければならないようです。

### カギっ子も問題 まだまだ少ない土曜日の休み

土曜日を休みにすればゆとりはできますが、ただそれだけでは子どもたちの「自ら学び、考え、行動する能力の育成」にはなりません。子どもたちも、何をすれば良いのか分からない、あるいは、活動の場所がないのでは休みの意味がありません。

両親が働いているために、

家に子ども一人になる、いわゆるカギっ子も問題です。小学校低学年の子どもたちは特に、何をすれば良いのか分からず、ただ家の中に閉じこもってテレビや漫画を見るだけになりかねません。

全国的には週休二日制が進んでいます。波佐見の場合はどうでしょう。町内の事業所を対象に四月に行ったアンケートの結果、月に一回でも土曜日を休みにしているところは三九%でした。以前と比べればかなり増えているようですが、まだ半分にも満たない状況です。

### 親子の触れ合い これからは増えそう

今後土曜日の休みは、波佐見でも急速に増えそうです。半年以内に休みにすることを検討している事業所が、調査時点で二九%ありました。これを既に休みにしている事業所と合わせると全体の六八%になります。親子の触れ合いを持てる家庭は増えそうです。

ただ、現代の家庭では、兄弟間で切磋琢磨する、家事の

子どもにとって  
ゆとりの時間  
があればいいですね

矢村きよみさん  
(村木郷)



学校も九月から土曜の休みがあるようですが、普段あまり家族でゆっくり話をするなどないのて歓迎しています。子どもは剣道をしています。普段は練習がありますし、日曜日には試合も結構あるんですね。主人は、仕事柄週に一回家に帰る程度ですから、なかなか家族全員が一緒にゆっくりすることはありません。子どもにとってもゆとりの時間になればと思います。

家族にとっても、社会にとってもいい方向に進んでくれることを期待しています。

特別な活動を  
するのでではなく  
そのままでいいのでは

池上 仁人さん  
(折敷瀬郷)



小学校五年、二年、それに幼稚園の年中組の子どもがいます。五年生は、サッカークラブに入っていて毎日七時過ぎに帰ってきます。ほかにけいこごとなどで週三回出ていますから結構忙しいですね。土曜の休みができればゆっくりなるのかもしれないですね。

子どもは、自分では休みの計画を立てきれないでしょうから、最初は時間を持て余すかもしれませんね。でも、特別な活動を計画するのでではなく、案外そのままにしているのもいいんじゃないかなって思っています。

手伝いをする、家族がある時間を一緒に過ごし何かをするなどの機会が減少しています。家の中に、ただ一緒にいるというだけではいけないのかもしれないですね。一緒に何かをすることに意義があるようです。

「家の中」で「遊びたい」

子どもたち

子どもたちはこの学校五日制をどう思っているのでしょうか。佐世保市が小中学生にアンケートを実施した結果が新聞でも発表されましたが、「家の中」で「遊びたい」がトップでした。学校から開放されたいと思う気持ちと、現代の遊びの状況がそのまま結果として出たようです。

佐世保と波佐見では、多少状況は違うかもしれませんが、子どもたちの気持ちは、大きくは変わらないものと思われま

「塾通いが増えるのでは」  
「大学受験のない社会を」  
子を持つ親の心配

波佐見でも、機会あるごと

にこの学校週五日制の説明が行われてきていますが、五月二十九日には、町青少年健全育成会議で総会の後に研修会が開かれました。長崎県教育庁生涯学習課の担当参事を招いて、どうして土曜日が休みになるのか、その意義の説明を聞きました。質疑では「塾通いが増えるのではないか」といった心配や、「学習内容は増えているのにどうして週五日制なのか」「週五日制の目的を考えれば今のような大学受験制度のない社会が必要ではないのか」などの質問が出されました。大学受験の問題について担当参事は「問題が大きすぎて早急に制度を変えるのは難しいだろうが、長崎県としても国に改革を要望していきたい」と話していました。

学校、家庭、地域社会  
が連携して子どもたちの  
活気ある生活を

いずれにしても、土曜日の休みは九月から始まります。



## クラブ活動や塾通いが増えたら、何にもならない

石多加代子さん  
(中尾郷)



波佐見は土曜の休みはまだ少ない状況です。親がいない家で、子どもがどう過ごすのか分からないなど心配な面があります。土曜、日曜は日本全体が休みで何も無く家族で過ごせるようになればいいんですけどね。今は余暇の使い方知らない子どもが多いし、どうかすると大人でも知らない人がいます。せつかくのゆとりの時間にスポーツなどのクラブ活動に使われたり、塾通いが増えたら何にもならないと思います。土曜の休みが九月から始まるのであれば、それまでに、子どもたちに遊び方を教える必要があるのではないのでしょうか。

学校でも、単に知識を教えるだけではなく、社会の変化に対応できる思考力、判断力、表現力などを育てたいと考えられています。遊びや体験を重視し、自ら学ぼうとする意欲や態度を育て、生涯にわたって学び続けることができる力を子どもたちに付けさせることを目標にしています。

日曜日はスケジュールがいつばいの子どもも増えていますが、子どもたちの貴重な「ゆとり」の時間となる土曜の午前をどう過ごさせるか、私たち大人は慎重に考えなければなりません。半強制的な受け皿をつくるのではなく、「ゆとり」の時間の過ごし方のヒントを与える方法を、学校やPTA・育友会、地域、家庭が一体となって検討する必要があります。休日が増えることによって、子どもたちの生活が活気あるものになるよう、社会全体で見守り、対策を考えていきたいと思います。

## 親の心配

◇授業時間が減り、学力の低下につながるのでは

▷授業時間が減ることのないようカリキュラムを検討し、学力の低下をおこさないようにします。

◇共働きで、家庭で子どもの面倒を見られない

▷学校や地域の施設を開放するなど、子どもが一人つきりにならないようにしたいと思っています。

◇塾通いが増えるのでは

▷塾は、本人や保護者が今回の土曜日の休みの意味を良く理解し、自制をお願いします。

◇遊ぶ時間が増え、非行が増えるのでは

▷学校、地域、家庭が一体となり、非行防止に努めたいと考えています。

◇遊びや活動の場所は確保できるのか

▷学校施設の開放、地区の施設の利用を積極的に進めたいと思っています。

◇土曜日が休みになり、その分宿題などの形で家庭学習の負担が増えるのでは

▷子どもにゆとりを与えるのが目的であり、週5日制のために宿題を増やすことはありません。

# 戸惑いや課題を克服し 生活に潤いと充実感を

中央小学校長 和 島 欣 二



わが国の学校教育は、これまで経済、社会、文化の発展の原動力として大きな役割を果たしてきました。いつの時代でもその時の社会の要請に応じて、学校教育の内容を改善し成果を上げてきたのです。

ところが、近年社会の進歩と発展が著しく、その対応が大変難しくなってきました。そこで国は、専門家による臨時教育審議会や、教育改革研究委員会を設置し、教育内容や制度について長い期間にわたって検討をくわえてきました。

## 生涯学習体系への移行

今回の教育改革の最も重要なポイントは、生涯学習体系への移行ということです。

「勉強は学校だけでするもの」という考えが強かった時代から、「どこで学んでもその学習の成果が認められる社会づくりを目指しています。」

そのために、学校教育、家庭教育、地域社会教育の三つ

の分野が各々の特性をいかして主体的に教育をしていこうということなのです。

学校教育も知識の詰め込み的な教育でなく、今は子どもが自ら求めて学ぶ意志、態度、能力を大切にする学習をすすめています。遊びも学習と位置づけ、自然体験、社会体験、生活体験等を重視して、自ら学ぼうとする意欲や、生涯にわたって学び続ける基礎を育てることにしています。

## 遊び方を知らない子ども

現在の子どもの実態として  
◎遊び方を知らない。◎限られた子どもとしか遊べない。  
◎汗して働くことになれていない。◎良い行いの仕方を知らないながら実践する力が身についていない。◎人にたよること

とが多くて自分で解決することが少ない。◎自然の草木や動物に親しむ機会が少ない。等々があります。このようなことは学校だけで育てることはできません。家庭や地域で生活体験の中で自然に身につけてくるものです。家族や地域の人々と多く触れ合う機会をつくり、自然な形で人としての生き方を自ら学びとっていく。これが生涯学習です。

制度が変わる時は、戸惑いやさまざまな課題が生まれることは覚悟しなければなりません。

新しい社会づくりのために、みんなが智慧を出し合って、余暇利用を主体的に設計し、生活に潤いと充足感をもった生き方に価値を見いだすことができればと念じています。



和 島 欣 二 さん(59)

中央小学校長。  
昭和30年長崎大学卒業、  
小学校教諭、59年から小  
小学校長。平成元年4月か  
ら島原、佐世保の教育事  
務所長を歴任。平成3年  
4月から現職。

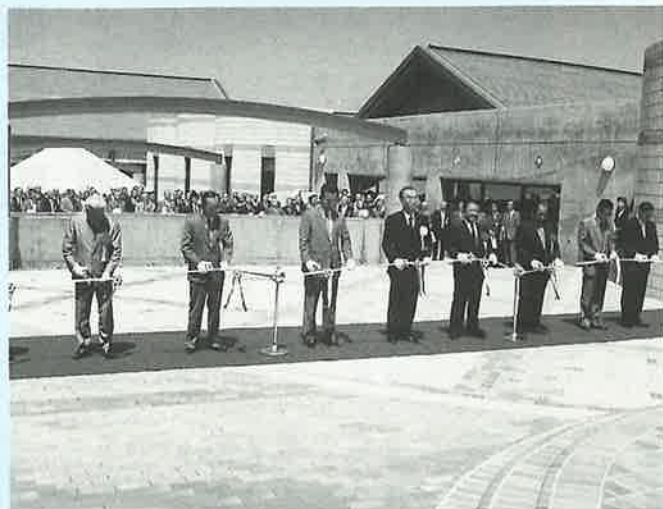


## 先生たちのやきもの挑戦

中央小学校の先生たち24人は、5月20日、やきものに挑戦しました。

地元波佐見の産業を、まず先生たちがよく知ろうと、陶芸の館でロクロと手びねりを行いました。

手びねりでは、マグカップなど思い思いの品物を楽しそうに作っていました。ロクロはさすがに難しそう。初めての人も多く、まったく形にならない土が恨めしそうでした。



## 盛大に落成式

稗木場郷に完成した長崎県窯業技術センターの落成式が、6月1日、高田知事や全国の窯業試験研究機関の代表など約200人が出席して行われました。

同センターは、建物面積5856平方メートルで、コンピューターを駆使した最新設備も整い、公的試験研究機関としては日本一の規模を誇ります。

式辞を述べた高田知事は「窯業界の技術的な拠り所となり、みなさんに開かれたセンターにしたい」と話しました。

## うたごえの絶えないキャンプ

5月30日から31日までの2日間、町児童合唱団の恒例のキャンプが行われました。

有田町の黒髪少年自然の家に、団員59人と保護者、およそ90人が集合。夏を思わせる陽気の中、レクリエーションやキャンプファイヤーなどが行われ、合唱団らしく常にうたごえが絶えないキャンプでした。





## フルートの調べにうつとり

県と町の教育委員会が、毎年開いている青少年劇場で、今年は中学生を対象にフルート・トリオ演奏会が開かれました。

6月5日、勤労者体育センターで開かれた演奏会で、シューベルトの「セレナーデ」やビゼーの「メヌエット」などフルートとチェロ、ピアノが醸し出す演奏に、785人の生徒たちはすっかり魅了されていました。1曲終わるごとに大きな拍手が沸き起こり、音楽の素晴らしさを実感した一時でした。



## 最初からホールインワンも

長崎県グラウンドゴルフ大会が、6月5日鴻ノ巣公園グラウンドに県下各地から250人の選手が参加して開かれました。

8ホールのコースを3回プレイして合計得点で成績が決まります。「協議開始」の合図とともにボールを打ち始め、最初からホールインワンを記録する選手もいてがぜん大会が盛り上がります。入ったかと思ったボールがころころと出てしまい悔しがる選手などもいて、1日中熱い戦いが繰り広げられました。

## 陸上教室が開講

陸上競技協会が、将来の名ランナーを育てようと陸上教室を開いています。

6月7日に開講式が開かれ、式後早速教室に入りました。この日はあいにくの雨模様で、中央小学校講堂での指導になりました。集まった小中学生148人は、準備運動後指導者の指示に従って走り方の練習。「ももを高く上げて」などの声に従い真剣に取り組んでいました。



## 早く大きくなって

6月6日、緑の少年団では農村環境改善センターの花壇に、サルビア、マリーゴールドなどの花を植えました。

この日は、団員11人がまだ10センチ～20センチの小さな苗一本一本を「早く大きくなって」との願いを込め、丁寧に植えていきました。

この花壇は、7月から11月ころまで赤や黄色などの花が咲き誇り、改善センターを訪れた人の目を楽しませてくれるでしょう。

## ひろば

お嬢さん  
こんにちは

山口育子さん(18)

(中尾郷)

親和銀行波佐見支店勤務

## クラブ紹介

## 絵画クラブ

「野外での写生が多くて、有田や武雄、鹿島などにも出掛けて行って書いています。冬に雪を書きに多良岳に行ったこともあり。絵を書いているときは雑事を忘れて没頭することができ、ますね」と話す代表の橋本桂子さん。

取材した五月二十三日はあいにくの雨で、町公民館での静物の写生でした。花や果物を題材に黙々と筆を動かすみなさんは真剣そのもの。この日は参加者がやや少なかつたものの明るい雰囲気にあふれていました。

絵画クラブは、昭和五十四年にできました。余暇を利用して好きなことができればと、絵に興味のある人たちが集まってできました。現在のクラ

ブ員は十一人。年齢は四十歳から八十歳までの、幅広い人たちで構成されています。

活動は月に二回。第二、第四土曜の午後、雨さえ降らなければ外で写生をしています。半日書いて、仕上げは家に持ち帰ってすることも多いとのこと。

独自の作品展は開いていませんが、毎年十一月に開かれる町文化祭には全員が出品しています。この外にも、県展や全国規模の作品展に応募している人もいます。

現在、絵画クラブでは油絵を書いています。「ストレス解消のために、趣味を生かしながら、楽しみながら絵を書いていきます」と話す会員のみなさんは生き生きしていました。

□趣味  
映画鑑賞。

□特技  
カラオケ、茶道。

□好きな言葉  
「ありがとう」

□波佐見について  
進学、就職などで波佐見から都会に巣立っていった友達から「やっぱり波佐見がいいね」とよく聞きます。離れると今まで見えてなかった良さが改めて感じられるのでしょね。これから、時代の流れとともに発展していくことと思いますが、波佐見が持っている素晴らしい自然環境は失いたくないものです。

# きまったネ!!



中央小学校で、昼休みに元気に遊んでいたなかよし4人

— 中央小校庭にて —

# みんなの

## シリーズ 人



波佐見町婦人会の第6代会長に就任した

### 岩永 智恵子 さん (折敷瀬郷)

「二千人以上いた会員が、今は千六百人台に減っています。婦人会は、女性としての知識教養を高める場であり、会員相互の親睦しんぼくの場なんです。もつと多くの人たちに参加してほしいと思っています。特に、若い人たちに婦人会活動の本当の意味を理解してもらえたらいいですね」。

岩永さんは、昭和十九年に学校を卒業してから五十六年まで、主に中学校の家庭科の先生でした。退職後は婦人会副会長や町食生活改善推進委員会の初代会長にも就任しています。

「役員だけの婦人会ではなく、もつと支部の中に入って行って活動内容を説明し、問題点があれば解決していきたいと思っています。時代の変化に対応できる現代的な婦人会にしたいですね」と抱負を話す岩永さんは、生き生きと見えました。

### 町の文化財

#### 町記念物

## 庄屋跡の銀杏

(宿郷)

いちょう



宿郷の旧道端にあるのが庄屋の大銀杏といつて、江戸時代から親しまれました。上波佐見の庄屋屋敷にあって目印となっていたのです。波佐見村の庄屋は、岳辺田郷平瀬にあったのですが、村が藩内では一番広く一カ所の庄屋では行き届かぬため、ここに新たに庄屋を建てたのが、四代藩主純長のころです。

明治になって庄屋は戸長役場、村役場と変わりましたが、上波佐見行政の中心でした。明治二十二年には上・下両波佐見村が合同して高等小学校を建てることになり、それに鹿山小学校を合併し、二階建の洋式校舎が建つたのも庄屋屋敷内でした。大銀杏は運動場内に立っていました。(昭和三十四年廃校)

庄屋では、藩に納める年貢米や運上銀(税)が集められ、毎年正月には村中の人に踏絵(キリスト教信者を見分けるためキリストやマリア像を踏む)が行われました。前には辻札が立つ所もありました。

大銀杏は、周り四・八折、樹齢三百年とされています。江戸時代から明治、大正、昭和と時勢の移り変わりをよく知っているこの大銀杏は町の宝です。

## 壮年ソフトボール大会

村木西が  
圧勝

## 準決勝

協和まあまあ 11-8 湯無田B

## 決勝

協和誌	0	0	0	1	1
村木西	2	2	2	2	8



30歳以上で戦われた壮年ソフト

使って、パート予選が戦われ、勝ち抜いた三チームで決勝トーナメントが行われました。準決勝は、接戦を勝ち抜いた協和まあまあと、三試合をいづれも大差で破った湯無田Bの戦い。一回に五点を先行された湯無田Bは、その裏に四点、二回に一点を返し同点。その後も点の取り合いつとなりましたが、協和は四回、一挙四点を入れ逆転そのまま逃げ切りました。決勝の相手の村木西は、三試合をいづれ

## 婦人バレーボール大会

強かった  
初陣 野々川

平成四年度波佐見町婦人バレーボール大会が、五月十七日、各地区から七チームが参加して勤労者体育センターで開催されました。参加チームは少なかつたものの、白熱した試合が展開され、お母さんたちのハッスルプレーが見られました。

今回の特徴は、バレー王国野々川の初挑戦。今年の夜間リーグには出場しましたが、



ネットの攻防に力が入る

も完封した小島投手を中心に、打線も活発なチームです。一回裏、村木西はヒットと足を使った攻撃で二点を先制。協和はレフトが足をけいれんしました。控えの選手がいなかったため一塁と交替。外にも疲

れた選手が多く満身創痍の状態です。準決勝まで力を使った選手は、四回には小島投手のこの日初めての失点となる一点を入れ意地を見せました。

この時はBブロックでの出場でしたから、実質的には今回が初めてです。リンクリーグでは、協和、川内と対戦。いづれも優勝を争う強豪チームでしたが、危なげない戦いでストレート勝ち。確実な守備と多彩な攻撃は、メンバーのほとんどが学校でのクラブ経験者で、うまさが目立ちました。

決勝の相手は村木。守備の良さと粘りでは負けない村木も、野々川の力にねじ伏せられ、15点、9点のストレートで決着がつかしました。

婦人バレーの勢力地図が書き替えられ、当分は野々川の優位は動きそうにない今回の戦いぶりでした。

試合結果は次のとおりです。

野々川 2	野々川 2	野々川 2	協和 2	稗木場 2	村木 2	稗木場 2	村木 2
(21 21)	(21 21)	(21 21)	(21 21)	(21 21)	(21 21)	(21 21)	(21 21)
9 15	13 15	14 16	13 16	12 18	17 12	15 7	19 16
0 村木	0 川内	0 協和	0 川内	1 アドバンス	0 乙長野	0 乙長野	0 アドバンス

# 49種目に熱戦



2年女子200mのスタート

東彼杵郡中体連陸上競技が、六月三日、彼杵中学校で開かれました。

郡内四校から三百二十一人の選手が出場。四十九種目に熱い戦いが繰り広げられ、大会新記録八、タイ記録二が出ました。主な成績は次のとおり。(波佐見中優勝のみ)

【男子】〈八百〉2年長谷川弘達(12秒4)〈二百〉2年佐々木裕二(25秒9)、3年福田雅彦(24秒5)〈八百〉3年太田修幸(2分11秒3) 大会新〈千五百〉2年長与

大輔(4分43秒3)、〈三千〉2年長与大輔(10分12秒)、3年執行健司(9分38秒) 大会新〈百障害〉2年松尾拓明(17秒0)、〈走り幅〉2年坂本剛士(4分95) 3年松田則昭(5分64) 3年井手新一郎(1分40) 3年松本健吾(11分50) 3年岩永勝行(11分32) 3年永、福田(56秒6)、2年(長谷川、林、横石、佐々木)53秒4、〈八百R〉3年(川口、松田、岩永、福田)1分46秒0

【女子】〈八百〉1年浦野祥子(13秒9) 大会新、〈二百〉1年浦野祥子(29秒5)、〈走り幅〉1年佐古真由美(3分94)、2年平尾めぐみ(4分0) 2年(前川智子)1分25 1年(砲丸)3年(中本史子)8分61.5

## 第56回一般男子ソフトボール大会

平成4年5月31日  
甲辰園グラウンド

### 準決勝

アタックス 4-2 球友会  
アルファ 5-2 ブルドック

### 決勝

アタックス 11-5 アルファ

## 全日本少年サッカー東彼予選

平成4年5月17日

### 準決勝

中央A 4-0 石木、小串 3-0 川棚

### 決勝

中央A 5-2 小串

## ZC杯少年サッカー

平成4年5月10日

### 予選

川棚小(川棚) 6-0 放虎原(大村)  
瀬戸小(西彼) 4-1 川棚小(川棚)  
瀬戸小(西彼) 2-1 放虎原(大村)  
中央小(波佐見) 2-1 竹松(大村)  
中央小(波佐見) 2-1 うず潮(大瀬戸)  
うず潮(大瀬戸) 5-0 彼杵小(東彼杵)  
竹松(大村) 2-0 彼杵小(東彼杵)

### 決勝

中央小(波佐見) 1-0 瀬戸小(西彼)

## 町民卓球大会

# 団体は折敷瀬V

町民卓球大会が、五月三十一日、町内から約六十人が参加して勤労者体育センターで開かれました。



中学生対一般などもあった町民卓球

の個人戦が戦われ、白熱した試合が展開されました。

主な成績は次のとおりです。

【団体戦】①折敷瀬 ②波佐見中 ③JA東彼、オール有工

【個人戦】男子Aクラス①増田穂積(折敷瀬) ②田口裕二(折敷瀬) ③田中孝(中尾)

河野隆(波佐見高) 同Bクラス①久村啓太 ②荘裕史

③松田雄二、松尾功一(以上波佐見中) 女子の部①岸川谷子(井石) ②前川智子(波佐見中) ③前田由架理(同)、山口理津子(同)

## ソフトバレーボール

# 4強は宿勢

バドミントンコートを使って四人で戦うソフトバレーボール大会が、五月二十四日、勤労者体育センターで開かれました。

の普及で慣れたお母さんも多く、見事なレシーブや長いラリーも見られました。

### 準決勝

宿B 2-0 宿A

宿D 2-1 宿E

### 決勝

宿B 2-0 宿D

# 骨粗しょう症にならないために

——中高年層、特に女性にご注意を——

ここ数年、骨の中がスカスカになってもろくなる「骨粗しょう症」という「病気」が話題になっています。中高年、特に女性に多い病気です。骨がもろくなっているため、ちょっとしたはずみで骨折しやすく、寝たきりの原因にもなりかねません。高齢化

が進む日本では、骨粗しょう症になる中高年の割合が、ますます増えると心配されています。

骨粗しょう症にならないためには、どうすればいいのでしょうか。東京都リハビリテーション病院副院長・林泰史先生にお話をお聞きしました。

## 骨粗しょう症を防ぐには

骨粗しょう症は、カルシウム不足、日光浴不足、運動不足が原因で起こることが分かっています。ですから、この三つを解消すれば、骨粗しょう症を防ぐことができます。

### 乳製品や海産物 緑黄色野菜をとろう

まずは、カルシウム不足の解消です。カルシウムの摂取量が不足すると、骨に蓄えられているカルシウムが溶け出て、骨そのものももろくなり、骨粗しょう症のもとになります。

成長期の子どもや閉経後の女性は、一日八百〜千ミリグラムのカルシウムをとるようにしてください。子どものう



## カルシウムと日光浴と運動と

東京都リハビリテーション病院副院長 林 泰史

ちから骨に含まれるカルシウムの量を増やしましょう。また、女性は閉経が訪れると、骨をつくり、カルシウムの吸収を助ける女性ホルモン分泌が止まってしまいます。このため、体がカルシウムの不足を補おうと、骨のカルシウムを溶かし出します。骨のカルシウムをとられ、骨粗しょう症にならないためにも、毎

日などの緑黄色野菜を上手に組み合わせて、バランスよくカルシウムをとりましょう。特に牛乳は、カルシウムが豊富です。カルシウムをとりすぎると、「腎結石」や「胆石」になるのではないかと心配されていますが、そのような心配はありません。

### ビタミンDを増やし 骨を強くする

日光浴は、ビタミンDを増やして骨を強くし、カルシウ

日の生活でカルシウムをしつかりとりましょう。妊娠をしている人や授乳をしている人は、胎児や赤ん坊にたくさんカルシウムを与えています。一日平均千〜千五百ミリグラムのカルシウムをとるようにしましょう。たいへんな量に感じるかもしれませんが、欧米先進諸国の一人一日平均の摂取量です。

牛乳などの乳製品、エビやワカメなどの海産物、コマツ

ムの吸収を高める効果があります。皮下脂肪には、ビタミンDのもとがたくさんあり、これが日の光を浴びることで、ビタミンDとなり、骨を強くするのです。しかし、日光を直接長く浴びると、皮膚がんになるともいわれています。木かげで二十〜三十分くらいの日光浴が適当でしょう。散歩をしながら日光浴をすれば、運動も兼ねて一石二鳥です。

### 一日に 八千歩は歩こう

運動をしていない人に比べて、一日二十五分間の運動をしている人は、骨が強いというデータがあります。また、ゲートボールや散歩をする習慣のあるお年寄りも、骨が強いといわれています。

一日三十分か三千歩、または二キロ歩く習慣をつけましょう。一日をトータルで見るときには、八千歩（五〜六キロ）くらい歩いているようにしたいものです。二十〜三十分くらいのところに行くときは、電車やバスを使わず、できるだけ歩くことを心がけてください。これが骨を強くします。カルシウムをたくさんとって、吸収をよくするために日光浴をし、血液に入ってきたカルシウムを骨と結合させるために運動をする——これを生生活のプログラムに取り入れていくことで、骨粗しょう症を防ぐことができます。決して無理なこととは言っていないはず。女性は、五十歳になる前から始めることをお勧めします。

(談)

病氣一口メモ

その74



心 悸 亢 進

東彼医師会 玉川 文雄

(川棚町)

と、本当に心臓病であるのは三十人(十二%)と少数である。

健康な人でも、過労、不眠などのときや、精神的興奮、暴飲暴食、飲酒、喫煙、排便、性交、妊娠、分娩などのときにこのような反応をおこすことがある。

また、心臓病以外では、たとえば発熱、呼吸障害や、心配事があるときに精神的な不安、または薬物の影響でも起こる。

循環器と関係するのは、不整脈、高血圧、心臓弁膜症、狭心症、バセドー氏病、心臓神経症、心不全などである。

このような症状では、病氣によるものであるかどうかを判別するのは、一般の人ではときに困難を生ずる場合がある。

しかし、ひとつ判断の目安としては、飲酒、喫煙、性交、排便排尿などの原因がはっきりしたものの以外、著しく脈拍が早い、遅い、あるいは不整があるとき、または呼吸困難、顔面蒼白、四肢の冷感、意識障害などの症状がある場合には病的のものであり、病院での診察が必要である。

早く診断が付けられるために、普段から自分の脈拍の打ち方に気をつけましょう。

「なにか胸の中で拍動する感じ」「心臓のあたりでなにかひっきりかえる感じ」「胸の中でなにか沈んでいく感じ」「急に息がつかまる感じ」「胸の中でドキンとする感じ」などの訴えは医学用語では心悸亢進といっている。

健康テレフォンプログラム

6 月	
月	胆石の内服治療
火	脳の間人ドック
水	血尿と蛋白尿
木	水泳をはじめる前に
金	不安神経症
土・日	エイズ最新情報

7 月	
月	過敏性腸症候群
火	五十肩
水	ライ症候群
木	赤あざの治療
金	入れ歯の話(パート1) (義歯による歯ぐきの異常)
土・日	体外授精

長崎 ☎ 0958-26-5511  
佐世保 ☎ 0956-23-4300

こんにちは  
保健婦です

元気な歯をいつまでも...

最近、心臓病や糖尿病等が小児成人病として問題視されていますが、歯ぐきの病氣も低年令化し、十代の歯槽膿漏も出現しています。それには「食生活」と「歯並び」が大きく関係しています。ファーストフードや冷凍食品など軟かく粘着力の強い食べ物をとる度合いが多く、歯垢をつくる原因になります。

また、硬いものをかまなくなつた顎は小さくなり、歯が顎に並びきれず「八重歯」や「乱ぐい歯」などの悪い歯並びをつくります。歯並びが悪いと磨き残しが増えるだけでなく、特定の歯に無理な力加わり、炎症が起りやすくなります。軟らかい食べ物に乱れた歯並び：これだけでも、現代人には歯槽膿漏になりやすい条件が備わっているといえます。

歯と歯ぐきの病氣を予防

するには「口の中を清潔に保つために、しっかり歯を磨くこと」です。歯磨きを家族全員の習慣にしましょう。一家の主婦の大切な役割は「インスタント食品や冷凍食品に偏らないバランスのとれた、歯応えのある食事、野菜をふんだんに使った食卓を心掛けること」です。

人生八十年の時代、いつまでも丈夫な歯と歯ぐきと体を守るために頑張りましょう。



## 年金の免除制度

### ゆとりができたなら追納を

#### ◆法定免除

法定免除は、障害基礎年金を受給していたり、生活保護の生活扶助を受けているときなど、届け出により免除されます。

#### ◆申請免除

申請免除は、所得がないときや、災害等で所得額が大きく減少したときなどに、申請書を提出し、知事の承認により免除されます。年度ごとの申請が必要です。

ただし、法定免除も申請免除も個人年金、生命保険などに高額な保険料を支払っているときは免除されません。

#### ◆年金額は1/3に減額

保険料が免除された期間については、老齢基礎年金等の年金額を計算する場合、保険料を納めたときと比べて3分の1になります。

#### ◆ゆとりができたなら追納を

免除を受けていた期間については、将来有利な年金を受けることができるように、後で納付することができます。これを追納といいます。ゆとりができたなら追納を申し出てください。

## 「地球とはもつとなかよくなれるはず」

### —— 6月は環境月間 ——

台所からの生活排水の工夫をしたり、古紙や空き缶のリサイクルを進めることなど、あなたができることから始めましょう。

私たちの綺麗な海や川、美しい自然、限られた資源を子どもたちに残すために！

## 町の事業

5月に発注した町の工事をお知らせします。

- ▶ 河川公園バス停留所整備工事 319万円(上山建設)
- ▶ 皿山長野線道路改良工事 3296万円(小佐々建設)
- ▶ 普通河川大鬼木川災害関連工事(5工区) 6901万円(山栄建設)
- ▶ " (6工区) 5325万円(山口建設)
- ▶ " (7工区) 5201万円(恋塚建設)
- ▶ 普通河川新釜川(2)災害復旧工事 5098万円(山口建設)
- ▶ 高野ノ谷排水路整備工事 525万円(小佐々建設)
- ▶ 町道桑ノ木線改良工事 1133万円(小佐々建設)
- ▶ 山崎地区排水路整備工事 267万円(山口建設)

## 児童手当の現況届はお済みですか

### 児童手当とは

児童手当は、児童を養育する人に手当を支給することにより、家庭における生活の安定と、次代の社会を担う児童の健全な育成および資質の向上を目的としています。

### 児童手当を受給できる人

3歳未満の児童を養育している人で収入が一定の額未満の場合に受けられます。

平成4年1月から制度の改正が行われ、支給対象となる年齢については次のような経過措置が設けられています。

〈平成4年1月～12月〉

1人目については平成3年1月2日以後に生まれた児童、2人目以降については5歳未満の児童が支給対象となります。

〈平成5年1月～12月〉

1人目については平成3年1月2日以後に生まれた児童、2人目以降については4歳未満の児童が支給対象となります。

〈平成6年1月以降〉

3歳未満の全ての児童が支給対象となります。

### 児童手当の額

児童手当は、第1子および第2子は月額5,000円、第3子以降は1人につき月額10,000円が支給されます。なお、手当は毎年2月、6月、10月にそれぞれの前月分まで支給されます。

### 現況届は6月中に

受給者は、毎年6月中に児童の養育状況などを確認するため、現況届を提出する必要があります。届を提出しないと、受給資格があっても6月以降の手当を受けられなくなることがありますので必ず提出してください。

## 男性料理天国自主講座

昨年公民館講座として行われた男性料理天国が、今年は、自主講座として開かれています。

これからでも参加できるそうですから、希望者は連絡してみてください。

▶と き 毎月第1木曜日 午後7時～

▶と ころ 農村環境改善センター

▶連絡先 武村龍宏さん(85-2329)または町公民館へ



## 保健福祉組合職員

**職種** 技能労務職員 1人  
**資格** 高校卒業程度の学力を有し、昭和37年4月2日から昭和49年4月1日までに生まれた人。  
 郡内居住者または採用後郡内に居住する人。  
**受付期間** 平成4年6月22日から平成4年7月10日まで（8時30分～17時、土曜日は12時30分まで）ただし、日曜、第4土曜を除く。  
**採用予定** 平成4年8月  
**申込方法** 受験希望者は、組合事務局で交付する申込書を提出してください。  
 詳しくは、組合事務局（☎82-2452）にお尋ねください。

## 病気遺児のための 高校奨学金予約生

**応募資格** 保護者が病気で死亡したり、著しい後遺障害で働けないため、学資に困っている中学3年生で、来春高校・高専進学を目指す人。  
**奨学金返還** 月額25,000円(国公立)、30,000円(私立) 学校卒業後、20年以内の割賦返還、無利子です。  
**申込方法** 出願書類は学校にあります  
**申込期限** 平成4年7月31日

## 税務職員(税務大学校学生)

国家公務員採用Ⅲ種試験(税務)に合格し、採用された人は約1年3カ月間税務大学校で研修を受け、税務署に配属されます。  
**一次試験** 9月13日(日)  
**受験資格** 昭和47年4月2日から50年4月1日までに生まれた人。  
**受付期間** 7月1日から7月8日  
 詳しくは、福岡国税局(☎092-411-0031)または佐世保税務署(☎22-2161)にお尋ねください。

休日当番医	6月14日	宮崎外科医院(波佐見)(85)2221	
	21日	本川医院(川棚)(82)2010	
	28日	西原野中医院(波佐見)(85)3054	
	7月5日	みやた小児科医院(川棚)(82)3735	
	12日	八並整形外科医院(波佐見)(85)5775	
	19日	松村医院(東彼杵)0957(47)0709	
	26日	波佐見病院(波佐見)(85)7021	

## 空港へは余裕を持って

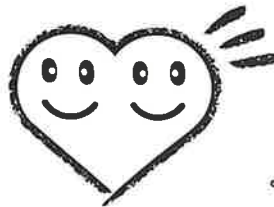
### 連絡橋工事で片側交互通行

歩道の拡幅工事のため、長崎空港へ通じる箕島大橋が片側交互通行になります。待ち時間が長くなる可能性がありますので、空港へは余裕を持ってお出掛けください。

## ぼしゅう

### 「福祉」シンボルマークの「愛称」

福祉シンボルマークの愛称を募集します。  
**募集期間** 6月30日まで(当日消印有効)  
**応募資格** だれでも応募できます。  
**応募方法** 官製はがきに、愛称、住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業(学校・学年)、電話番号を書いて応募してください。  
 1人で何点でも応募できます。  
**応募先** 〒852 長崎市茂里町3-24  
 長崎県社会福祉協議会  
 詳しくは、同協議会(☎0958-46-8600)にお尋ねください。



福岡県福祉協議会

## 海外開発青年

**受入機関** 中南米8カ国の日系機関、団体、企業等  
**職種** 農林水産、工業技術、教育・文化、医療・福祉、商業等  
**期間** 3年間(期間満了後は定住可能)  
**経費** 往復旅費、訓練費用、現地生活費等を支給。  
**応募資格** 満20歳～35歳、高校卒業以上の人、およびこれらと同等の知識・能力を有すると認められる人  
**申込期限** 平成4年7月10日。  
 詳しくは、長崎県国際交流課旅券渉外班(☎0958-28-0302)にお尋ねください。

## 来月の納金

- 固定資産税
- 国民健康保険料
- 国民年金保険料
- 水道使用料

匿名希望者  
以上の方々から本町社会福祉事業資金に寄付していただきました。  
それぞれの寄付に対し厚くお礼申し上げます。  
波佐見町社会福祉協議会

○香典返しにかえて  
井石郷 川原 砂男様  
御母堂故鎌尾イチ様  
金屋郷 大分 五男様  
御尊父故大分廣太様  
三股郷 中澤 ムラ様  
御主人故中澤一栄様  
井石郷 小林 リキ様  
御主人故小林與一様  
湯無田郷 山口 利明様  
御母堂故山口イマ様

## 善意の窓

村木郷 澤村 近良様  
御尊父故澤村近一様  
三股郷 井石 和正様  
御母堂故中村カツヨ様  
三股郷 池田 ゆく江様  
御主人故池田幸雄様  
甲長野郷 松本 照男様  
御母堂故松本シヨ様  
鬼木郷 前川 芳徳様  
御祖母故前川タツ様  
金屋郷 前尾 和代様  
御主人故前尾京一様  
○お見舞返しにかえて  
井石郷 小林 末子様  
湯無田郷 今田 スギ様  
永尾郷 楠本 ユキ様  
○金一封  
匿名希望者  
以上の方々から本町社会福祉事業資金に寄付していただきました。  
それぞれの寄付に対し厚くお礼申し上げます。  
波佐見町社会福祉協議会

## ストップ ザ・交通事故

1月から5月までに発生した町内の事故の状況をお知らせします。

- ・発生件数 14件 (-5)
- ・死者 0人 (-2)
- ・傷者 15人 (-11)
- ・物損 69件 (+1)
- ・飲酒運転検挙 10人  
( )は前年同月比

### 交通事故巡回相談

開催日 6月26日(金)  
7月24日(金)  
時間 10時~16時  
開催場所 川棚町役場

## お誕生おめでとう

北村 亮一 正裕 永尾郷  
山口 友里 泰一 小樽郷  
松下 泰子 小樽郷  
石丸 紗希 湯無田郷  
次富 初弥 習二 湯無田郷  
山口 千佳 弥須法 井石郷  
岡本 真菜 要次 金屋郷  
小柳 将人 重光 折敷瀬郷  
堀田 清孝 輝彦 折敷瀬郷  
野下 彩美 直樹 折敷瀬郷  
池田 定仲 陽一 宿郷  
森浦 聖加 正昭 宿郷  
野口 靖陽 隆弘 山山郷  
林田 真美 洋司 稗木場郷  
川端 智子 満夫 協和郷  
松本 美穂 隆 協和郷

## ご結婚おめでとう

宮崎 研一 佐世保市  
尾上 由利子 永尾郷  
山口 和広 永尾郷  
山口 恵美子 折敷瀬郷  
山口 昭一 佐世保市  
前川 明美 小樽郷  
麻生 恭二 大分県  
坂井 絹世 井石郷  
富永 慎二 井石郷  
八重尾 しおり 宮崎県  
花島 裕之 協和郷  
松尾 智子 井石郷

## こちら編集室

先日、西有田町の町長さんの話を聞く機会がありました。「農のこころを大切にしたい」と話され、「物の豊かさ」から「心の豊かさ」が重要視される時代が変わってきていることを強調されていました。高度経済成長により日本人の生活水準が上がり、物の豊かさがある程度満たされ、これからは心の豊かさが大切にされなければならぬとのことです。長崎県の所得水準は全国的には下位の方ですが、それでも生活レベルが上がっていることは間違いありません。今月号では「学校週五日制」を取り上げていますが、子どもたちに「ゆとり」の時間を待たせたいとの考えと、ある面では共通するところがあるのかもしれない。

山口 久幸 福岡市  
小畑 栄子 鬼木郷  
福島 裕次郎 村木郷  
岩崎 朋美 鬼木郷  
久保 澄夫 諫早市  
福田 妙子 折敷瀬郷  
武富 敏彦 川棚町  
田嶋 悦子 折敷瀬郷  
立木 良宗 田平町  
本山 ちあき 宿郷  
篠原 淳一 秋田県  
松尾 珠美 山山郷  
小林 功二 福岡県  
小柳 正子 山山郷  
福本 勝也 佐世保市  
田添 喜美子 川内郷  
前川 修 乙長野郷  
金子 ルミ 佐世保市

川口 勝也 中山郷  
森 こそえ 佐世保市  
梶 美久 佐世保市  
西 美智子 中山郷

松尾 隆 中尾郷  
石川 スキ 永尾郷  
溝口 誠 永尾郷  
小佐々 磐城 金屋郷  
松澤 キヲ 金屋郷  
今村 重春 山山郷  
朝田 幸子 山山郷  
富永 悦子 山山郷  
朝長とよ子 稗木場郷  
藤寄 政人 中山郷

69歳 42歳 16歳 64歳 58歳 77歳 85歳 41歳 79歳 56歳

## おくやみ申し上げます